

Nachhaltig abnehmen

– worauf es ankommt

15.–17.04.2016

Leitung:

Dipl. oec. troph. Thomas Männle, D-Wettenberg
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, D-Wettenberg

Veranstalter:

UGB e.V. • Sandusweg 3 • D-35435 Wettenberg
info@ugb.de • www.ugb.de

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum fünfseenblick, D-34549 Edertal-Bringhausen



Freitag, 15.04.2016

14.00 Begrüßung und Organisatorisches

14.30 Uhr

Aktuelle und häufig gestellte Fragen an die UGB-Akademie

*M. Sc. Ernährungswiss. Johanna Feichtinger und
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin, D-Wettenberg*

- Bedeutung und Einfluss auf das Körpergewicht: Nährstoffrelation, Ballaststoffe, Süßstoffe, Insulinresistenz, Mikrobiota, Genetik, Mahlzeitenfrequenz, Chronobiologie, prenatale Einflüsse

18.00 Abendessen

Samstag, 16.04.2016 – ab 7.30 Uhr Frühstück

8.30 Uhr

Nachhaltig abnehmen mit den Ernährungsprogrammen „Besser essen“ und „Prima Gleichgewicht“

*Elke Männle, Diätassistentin,
Ernährungsberaterin UGB, D-Wettenberg*

- Wirkungen praxisorientierter Ernährungsprogramme
- Frischkost/Rohkost & Co attraktiv machen
- Menschen ins Handeln bringen

10.30 Uhr

Körpergewicht – systemisch betrachtet

*Oec. troph. Edith Gätjen, systemische
Familientherapeutin, D-Bergisch Gladbach*

- Essen – ein Beziehungsthema
- Alles hat einen Grund !
- Die Arbeit mit der Familie in der Ernährungsberatung

12.30 Frischkostbetontes Mittagsbuffet

14.30 Uhr

Nachklang zum Mittagsbuffet

*Elke Männle, Diätassistentin,
Ernährungsberaterin UGB, D-Wettenberg*

14.45 Uhr

Was heißt hier eigentlich „zu dick“?

Dipl. oec. troph. Kathi Dittrich, D-Wettenberg

- Was sagen Normal- und Idealgewicht aus?
- BMI, Bauchumfang & Co. – was ist aussagekräftig?
- Gesundheitliche Vorteile durch leichtes Übergewicht?

15.30 Uhr

Wie können Ausdauer- und Krafttraining nachhaltiges Abnehmen unterstützen?

Dipl. oec. troph. Karen Nespethal, D-Köln

16.30 Uhr

Workshops – parallel stattfindend

- **Sportpraxis:** Gewicht halten mit Sport und Bewegung, *Bettina Kowalsky*
- **Küchenpraxis:** frischkostbetonte Vollwertküche, *Elke Männle* (bitte eine Schürze mitbringen)
- **Mit Familien arbeiten:** Körpergewicht systemisch betrachten, *Edith Gätjen*

18.30 Abendessen

Sonntag, 17.04.2016 – ab 7.30 Uhr Frühstück

8.30 Uhr

Adipositasprävention: selbstbestimmt essen lernen

Dipl. oec. troph. Karen Nespethal, D-Köln

- Psychische Faktoren des Essverhaltens
- Formen von Hunger und Sättigung
- Esse ich oder esse ich nicht? – Tools zur Wahrnehmungsschulung und zum Intervenieren vor und während der Esshandlung

12.15 Schlussworte, Abschluss des Symposiums

Bitte Sportkleidung für drinnen und draußen mitbringen.

Pausen sind eingeplant.

Programmänderungen vorbehalten.



Dipl. oec. troph. **Kathi Dittrich**, als Redakteurin der Fachzeitschrift *UGBforum* betreut sie u.a. die Rubrik „Wissenschaft aktuell“ und beschäftigt sich mit zahlreichen Themen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Ökologie.

UGB e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg



M. Sc. **Johanna Feichtinger**, nach dem Studium der Ernährungswissenschaften in Gießen Fortbildung zur Fachberaterin Fasten und zur Fachberaterin in Ernährungsprävention UGB. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der UGB-Akademie.

UGB e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg



Oec. troph. **Edith Gätjen**, Aus- und Fortbildungstätigkeit im Bereich Säuglings- und Kinderernährung, Systemische Familientherapeutin und Supervisorin, Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Familienberatung sowie Säuglings- und Kinderernährung.

Kopernikusstraße 10a, D-51427 Bergisch-Gladbach



Bettina Kowalsky, als Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit und TouchLife Praktikerin seit 2010 in eigener Praxis in Gießen tätig. Sie bereichert seit vielen Jahren die UGB-Tagungen in Gießen mit Bewegungseinheiten.

Lincolnstraße 11, D-35394 Gießen



Elke Männle, Diätassistentin und Ernährungsberaterin UGB, Kursleiterin im KompetenzNetz fair beraten. Ihr Schwerpunkt liegt in der nachhaltigen Umstellung auf Vollwert-Ernährung und den Programmen „Prima Gleichgewicht“ und „Besser essen“

UGB e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg



Dipl. oec. troph. **Hans-Helmut Martin**, Fachberater in Ernährungsprävention, Ernährungsberater UGB, Dozent im Bereich Ernährung, Fasten und Senioren, wissenschaftliche Leitung der UGB-Akademie.

UGB e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg



Dipl. oec. troph. **Karen Nespethal**, Fachberaterin für Essstörungen FZE, B-Trainerin, Ernährungsberaterin an der Sporthochschule Köln. In eigener Praxis tätig im Bereich Gesundheitsberatung und Ernährungstherapie, u. a. Betreuung von hochgradig Adipösen. Dozentin an der UGB-Akademie im Bereich Sporternährung und Gewichtsmanagement.

Beethovenstr. 19, D-50858 Köln

Termin: Freitag 15.04.2016, 14.00 Uhr bis
Sonntag 17.04.2016, 14.00 Uhr

Ort: Seminarzentrum fünfseenblick, D-34549 Edertal

Gebühr: Datum des Zahlungseingangs ...

... bis **20.02.2016:** 209 Euro (für UGB-Mitglieder 159 Euro)

spätere Anmeldungen: 229 Euro (für UGB-Mitglieder 179 Euro)

Anmeldung und Infos: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. – Deutschland, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg
Tel.: 06 41-80896-0, Fax: 06 41-80896-50
Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Anmeldebedingungen und Rücktrittsversicherung: Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit dieser Anmeldung die Teilnahmegebühr auf das Konto der Postbank Frankfurt/Main, **BIC:** PBNKDEFF, **IBAN:** DE71 5001 0060 0000 2706 00

Wir benachrichtigen Sie nur, wenn das Symposium ausgebucht sein sollte. Bei Rücktritt bis zum **20.03.2016** fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20,-€ an, danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig, wenn Sie nicht gleichzeitig eine Ersatzperson anmelden. Wir empfehlen den Abschluss einer Rücktrittsversicherung, z. B. unter www.allianz-reiseversicherung.de

Mitfahrgelegenheit: www.ugb.de/mitfahrboerse

Anerkennung: Das Symposium wird allen UGB-AbsolventInnen im Bereich Ernährung und Fasten, ErnährungsberaterInnen UGB sowie Netzwerk-PartnerInnen mit Konzept-Kompetenz Ernährung mit 14 Zeitstunden (18 UE) als Fortbildung anerkannt. Für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhabern des VDD, der DGE und des VDO_E wird das Symposium mit 12 Punkten berücksichtigt. Für die QUETHEB-Registrierung bzw. den Fortbildungsnachweis wird es mit 4 Punkten (2 Punkte Modul F, 2 Punkte Modul M/P) und für das VFED-Fortbildungszertifikat mit 12 Punkten anerkannt.

Unterkunft und Verpflegung

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr nicht enthalten. Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerreservierung im Hotel selbst vor (Vollpension ab 65€ pro Tag). Das Hotel verfügt nur über eine begrenzte Zimmerzahl. Darüber hinaus benötigte Unterkünfte werden vermittelt.

**Seminarzentrum fünfseenblick • Kurstraße 4
D-34549 Edertal-Bringhausen • Tel. 056 23/94940
www.seminarzentrum-fuenfseenblick.de**

UGB-Symposium 15.–17.04.2016

Anmeldung und Zahlungseingang	bis 20.02.2016	ab 21.02.2016
Nichtmitglieder*	€ 209,-	€ 229,-
UGB-Mitglieder	€ 159,-	€ 179,-

* gilt auch für Abonnenten des *UGBforum*

Die Symposiumsgebühr überweise ich / mein Arbeitgeber auf das Konto der Postbank Frankfurt/Main, **BIC:** PBNKDEFF, **IBAN:** DE71 5001 0060 0000 2706 00. **Tragen Sie bitte den vollständigen Teilnehmer-Namen auf der Überweisung ein.**

Adresse privat dienstlich

Name, Vorname

Arbeitgeber (Name)

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Beruf

E-Mail

Telefon (privat)

Fax (privat)

Telefon (dienstl.)

Fax (dienstl.)

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie mir ein Formular für eine Rücktrittsversicherung zu.

Bitte senden Sie mir noch Stück von diesem Symposiums-Programm zu. Sie finden es außerdem mit Anmeldeformular auch im Internet unter www.ugb.de/symposium

Bitte senden Sie mir den UGB-Newsletter per E-Mail zu.

E-Mail: _____

Ich interessiere mich für das **Aus- und Fortbildungsprogramm** des UGB. € 1,45 Rückporto habe ich beigelegt.

Bitte senden an:

UGB • Sandusweg 3 • D-35435 Wettenberg • Fax: 06 41-80896-50

